

《经典咏流传》节目军营“圈粉”——

和诗以歌悦兵心

■赵广宇 杨贵良

“这期不仅有吉克隽逸，还有大战‘阿尔法狗’的围棋天才柯洁！”“真的？那可精彩了！”俱乐部电视机前，两名战士坐在马扎上交谈甚欢。又是一个周末，陆军第78集团军某旅机动技术侦察连官兵迎来每周观赏时刻——观看央视诗词文化节目《经典咏流传》。

为何军营里的热血硬汉，忽然走进文艺小清新的路线？说起这事，活动组织者、连队指导员赵明刚欣喜又骄傲：“现在90后官兵，大都爱听流行音乐，关注流行歌手。一开始就我自己追这节目，后来节目粉丝越来越多，索性组织个观赏活动。在欣赏音乐的同时，还能领略诗词之美，接受经典文化的熏陶，怎么也比扎堆玩手机强。”

第一个经典，由年仅11岁的华侨少年王泓翔与京剧大师李胜素唱响，他们以京歌唱腔将《咏梅》神韵展现得悠远动人。

一曲唱罢，大家意犹未尽，伴随着慷慨激昂的旋律和华丽唯美的灯光，节目迎来了第二位经典传唱人陈彼

得。只见他一身西装，须发皆白，背着一把吉他，酷帅拉风。音乐响起，摇滚点染的曲风，瞬间点燃全场。鲜活和充满内涵的《青玉案·元夕》一下吸引住电视机前的官兵，大家不由得跟随节奏舞动双手。

“在北宋，词被称作‘新声’，用现在的话来说就是流行音乐，宋词唱法虽然早已失传，但今天陈老把辛弃疾的这首词唱得别有一番风味！”对“中国”音乐颇为痴迷的连长陈松在一旁忍不住啧啧称赞。

“燃爆了！”“‘开口跪’！”“年过古稀的老爷爷唱歌还这么有力量！”掌声经久不息，大家对陈老纷纷“路转粉”。随后陈老的几度呐喊和感慨更是字字感人肺腑，让官兵湿了眼眶，大家仿佛触摸到陈老那颗赤子之心。辛弃疾与陈彼得，虽然隔着800年、隔着一道海峡，但是同根同脉，一样的文化基因打通了时空壁垒。

音乐传承经典，诗词传递力量。听着鉴赏团嘉宾康震教授旁征博引的精彩点评，下士张永裕开玩笑地感慨：“书到用时方很少，幸好人生遇康少！”“说得对，康教授的确厉害，诗词故事和经典文化让他这么一讲，咋就这么生动。”上等兵李想也对“古典男神”佩服不已。

“书到用时方很少，幸好人生遇康少！”“说得对，康教授的确厉害，诗词故事和经典文化让他这么一讲，咋就这么生动。”上等兵李想也对“古典男神”佩服不已。

“那我先抛砖引玉！”老班长李天龙率先起身，“我觉着赵照演唱的《声律启蒙》很赞，这首歌把咱们汉语的音律之美表现得淋漓尽致。现在我家宝宝6岁了，也要读这首。传承传统文化，要从娃娃抓起。”

“李班长讲得好，文化的传承不能断流，谁再谈一谈？”

“打动我的不只是歌曲，还有节目中利比亚撤侨事件亲历者黄细林的一句话——中国的护照就是一张回家的船票。那期节目让我感受颇多，身为中国人我感到骄傲，身为军人我感到自豪！”上等兵李想激动地说。

李想的话让现场气氛更加热烈，大家纷纷打开话匣子，交流起自己的观看感受。

“刚才大家说得都不错，今年的主题教育是‘传承红色基因，担当强军重任’。我正在琢磨，下一步，我们怎么借鉴这种形式搞个传承红色基因的文化教育活动。大家有点子的也可以说一说。”

“用音乐传诵红色诗歌怎么样？指导员，我和两名战友用经常唱的军旅歌曲把毛主席的《七律·长征》改编了一下，今天想唱给大家伙儿听一听。”中士刘成胜举手说道。

“红军不怕远征难，万水千山只等闲……”台上嘹亮的歌声与台下战友随音乐打起的节拍在俱乐部里久久回荡。

面对压力“做减法”

■熊浩

一日连队组织10公里耐力训练，400米的操场要跑25圈，还剩五六圈的时候，小伙伴们有点“扛不住了”，王班长一直在队伍里给大家计圈，“14圈”“15圈”“16圈”……战士小余“抗议”了：“班长，不能再往上加了，不能再数还剩多少圈，‘做减法’心理安慰大些。”

战士小余说要“做减法”，虽然是一句玩笑话，却很有道理。它其实是一种心理暗示，通过“数字的不断减小”来释放一个“终点不断临近”的信号，在潜意识里给予自己积极的暗示，从而减轻心理压力，缓解身体疲惫。

“做减法”能够卸下心理负担，是获取快乐的重要途径。作家米兰·昆德拉曾对“做减法”有专门的论述。他说，人类有一种“做减法的灵魂”，能使得个体淡化与外界之间的联系，主动给自己降噪，给心灵减压。他认为很多人不快乐的原因就是欠缺“做减法的灵魂”。

的确，在现实生活中，我们会面临各种压力，外部环境会不断给我们“做加法”，带来疲惫、烦恼和负担。在追寻快乐的道路上，要学会面对压力“做减法”，卸下负面情绪，树立更积极的态度，做心情的主人。

在笔者看来，“做减法”，不但是一种生活哲学，还是一种可以操作的心理调节方式。连队有位老班长，他的做法就值得借鉴。这位老班长，轮到值班，遇上头绪多任务重的情况，他总能做到不急不躁。任务来了，高兴地受领，圆满地完成。他说自己有个“法宝”——把要完成的任务列一个清单，完成一件就划掉一行，心情也越来越轻松。用他的话说，“划掉的是压力”。“划掉任务”，就是一种具体的“做减法”的方式，通过划掉见诸字面的“任务”，给予心理暗示，从而减轻任务带来的压力，让心情积极快乐起来。

部队生活节奏快，时间安排紧，官兵肩负重任，不断受领新任务、发现问题，经常是不自觉地就给自己“做了加法”，无形之中增加了心理压力。有的战友便容易产生焦虑、抑郁、消极等负面情绪。这个时候，就需要及时觉察，积极调整，适当地给自己的心灵“做做减法”。

卸下“包袱”才能“轻装上阵”，面对压力“做减法”，就是给快乐“做加法”。可以从态度上、内心上“做减法”，碰上糟心事、烦心事，尤其是压力山大的时候，选择逆向思维、换位思考，多寻找积极因素，尽量给予自己正向心理暗示，减轻情绪烦恼、心理负担。还可以借助外力“做减法”，比如通过兴趣爱好转移注意力，跑跑步、听听歌、打打球，从而获得快乐，排解压力，减去心灵的疲惫。

快乐床头卡

31608部队 列兵 王裕豪	想到与得到之间， 还有个词叫做做到。
武警某部 上等兵 闫云云	方向对了就不怕 路远，向前跑不要回头， 跑得快的能听到风， 跑得慢的能看到美景。
武警某部 下士 何小丽	个人头上一片天， 天阴天晴看运气， 天大天小看自己。
32141部队 中尉 任朝仪	打击面前不退缩， 困难面前不屈服， 挫折面前不低头， 失败面前不却步， 勇敢前进！

亲爱的战友，欢迎来“快乐床头卡”展示你的“生活金句”！关注“迷彩TATA”微信号(ID: jfbshzk)，直接回复“床头卡+文字+部队代码+姓名”就可以投稿哦。

谢谢你，“蜻蜓侠”班长

■武警北京市总队某支队上等兵 林贝玲

去年6月份，中队调整改革，我来到一班。刚进班的时候我是怕怕的，早就听说班里有个要求严苛、发起飙来能吃人的“蜻蜓侠”——龚婷班长。

这位班长刚柔并济，跳起舞来如蜻蜓点水般轻盈，干起工作却是雷厉风行。虽是女子，行事作风却带有一股侠气，大家私下都叫她“蜻蜓侠”。

知道我调班后，战友们以不同的形式给我发来“贺电”，送来“慰问”。毕竟像我这样三天两头犯错误冒包的“佛系伪文艺女青年”，落入“蜻蜓侠”手里，她们担心我扛得了初一，过不了十五。

到班里第一天，我使出浑身解数，超常发挥地叠好被子，收拾好内务，惴惴不安地等待“蜻蜓侠”。

“呦，内务不错啊小林。”竟然被“蜻蜓侠”表扬了！看来，情报有误啊，这“蜻蜓侠”简直是知心“懂小姐”嘛。

几天后，中队文艺小分队接到创作任务，作品优秀的话还能登上总队文艺晚会的舞台。我非常积极地报了名，虽然是“伪文艺女青年”，但这颗热爱舞台的心还是很执着。

一排练，我才见识到“蜻蜓侠”的剽悍之处：“动作要轻快！”“不行！”“再练！”“蜻蜓侠”要求太高了，我们一个动作有瑕疵就要全部重来一遍。1个小时下来，大家彻底给跪了。

“没进入状态啊，下楼，来个3公里提振一下精气神。”

“班长，跑回来哪还有力气排练啊？”我打起退堂鼓。

“这点敬业精神都没有？还是我的兵么？”

看着她那严厉的眼神，我啥话也不敢说了，赶紧追了上去。

一天训练下来，我早已双腿发软，就像霜打的茄子。

“小林，自信一些，坚持住。”龚婷班长看到我这副蔫瓜样，把我叫到一旁，“咱们就是突击队，要想作品鼓舞人，首先我们得有强大的意志力。”

这番话让我羞愧不已，同时也心生敬意。龚婷班长对工作一丝不苟，对战友真心关爱，对艺术热爱执着。她的这些品质，恰恰是我需要追求和学习的。

就这样，在“蜻蜓侠”的严格训练下，我们过五关斩六将，终于登上总队的舞台。灯光闪耀，掌声阵阵，所有苦累仿佛都化作漫天飞舞的小蜻蜓。

谢谢你，我的“蜻蜓侠”班长。在你身上，我学到了一名军人应该有的果敢、自信与坚强。

去年临近老兵退伍时，班长兴奋地告诉我，她买了一双芭蕾舞鞋，以后也会继续跳舞。此后，在大家熟睡的时刻，总有一个瘦小却坚韧的身影，在军容镜前一遍遍地练习。

“缘分不是走在街上非要撞见，缘分就是睡前醒后彼此想念。”在这个宁静的夜晚，清风徐徐，灯火阑珊处，我仿佛看见“蜻蜓侠”班长穿着芭蕾舞鞋翩翩起舞……

(李培培、李世昭整理)

津津乐道

■白萌

“儿子，咱家的新房装修好了！”陪伴我在外哨所参加施工任务，一直保持静默的手机出乎意料震了几下。平时只能当电子表使用的显示屏上，突然出现的寥寥数字，让我难掩心中喜悦。

那年夏天，军校毕业，我来到驻守大山的某工程维护团。在赶往驻地的路上，眼瞅着手机信号渐渐从满格变成了“无服务”。到了连队，才发现这是一个没有信号的地方，唯独距离外围较近、遮挡较少、地势较高的地方偶尔会“飘”来一丝信号。从此，举着手机“追”信号便成了闲暇时无奈又欢乐的一件事。

第一次追信号的情景记忆犹新。“排长，手机在对面的那个山头上可能会有信号。你去试试，给家里报

个平安。”从连队老班长的口中，我知道了信号所在地。

“妈……妈……还能听到吗？喂……”大山中的第一次通话，来不及多说几句，“虚弱”的信号留给我的只是机械的“嘟嘟”声。只能试着用短信息告知父母亲朋“一切顺利”。等到第二天，终于“追”到了父亲的回复：“儿子，越是艰苦的地方越能磨砺人，只管安心工作，老爸支持你！”

广阔大山中蕴藏着无尽的乐趣，而追来的信号总会带给我各式各样的喜悦。“追”到老同学的短信问候，会心一笑；“追”到好朋友的节日祝福，手舞足蹈；“追”到家人的鼓励与支持，高兴一整天。

一批老战友走了，一批新战友来

了，等信号、“追”信号是大山里的我们以为常的动作，信号承载着太多的激动、感动和幸福，一次次“追”来的信号汇集在大山里一个个动人故事。

和女朋友在一起一年多了，军人的身份决定了这份感情不能时常花前月下，身处大山的现实让我们的联系方式只能是“追”着信号“短信传书”。

对此，女朋友形象地描述：短信飘啊飘，终于飘到了。但偶尔“飘”一两次还行，总是这样，我也不知道她会不会觉得很烦……

那天，我鼓起勇气约她来到外围区域。走了走，转了转，听了小风叮咚，赏了翠柏葱葱。相聚的时间总是很短暂，分别时两个人都选择了沉默。

那之后，乌鸦还会在起床号响起之前呱呱地叫，灵活的松鼠照常跳上跳下，我依旧进行着自己的工程维护工作，偶尔也会有些黯然神伤。

星期六下午，接到连长让我带车购买物资的任务，我揣上自己的“话匣子”和几个战友出发了。出了山，来到几十里之外的小镇，任务完成后自然忘不了拨通女朋友的电话，问问她的感受。

“你在哪里，我就到哪里。”这些话，穿过电波，进入耳朵，刻在心上。“追”来的信号让我一扫之前的阴霾心情，“终于等到你”的感觉真好。

任务结束，满载而归，一路心情舒畅，我又再次回到大山中“追”着信号奔跑的日子。我知道，我也是在“追”着美好和幸福……



大漠戈壁，火箭军某部警卫连官兵迎着风沙在山谷间徒步执行警戒巡逻任务。休息间隙，下士石佳鑫(左二)与排长温翔宇(右一)脱下作战靴倒出沙土，颇像一场“倒沙”比赛，逗得大家开怀大笑。黄建建摄

迷彩讲堂

笑谈古今 学中有乐

“老当益壮”马援

■杨正龙

人们说起“老当益壮”，大多会谈论王勃，看到“马革裹尸”，会念及某位勇将。毕竟，熟知这两个成语原创者——东汉名将马援的人并不多。

参谋业务学员必会记得马援。公元32年，刘秀第二次征讨隗嚣，被层层设防所阻，苦战数月，进展艰难。刘秀急召马援询问对策，马援用米堆出汉隗两军所处的山川地理形势，指出来往进退的必经之路和作战方法，刘秀看了后顿时长吁在胸，指挥部队打了个胜仗。

这“堆米为山”，便是最早沙盘，是战争史上的一个创举，意义十分重大。现在也是参谋学员必学必考课目，确定等高线，计算山顶、鞍部，挖沙堆土，设置河流道路……智力体力双重考验，那是十分辛苦，所以他们对马援是爱恨，就不太好说了。

好历史八卦者亦会认得马援。马援的祖上，是战国时期赵国名将赵奢。赵奢被封为“马服君”，其后代便以马为姓。三国时期的马超，也有传言是马援后人。历史这么串一串，挺好玩儿。

关系学“家”也会对马援颇多唏

嘘。南征交趾时，马援发现“薏苡”——也就是薏米，能利尿去湿，班师回朝时拉了满满一车。长安权贵以为它是珍贵之物，都希望分一点。结果，分到的一看不过如此，没分到的却极度不满，纷纷造谣说马援搜刮了一车珍珠玉匣。众口铄金，积毁销骨，说得多了，便引起刘秀震怒。马援蒙受此不白之冤，去世后都只敢草草下葬。

马援所立功功，大多数都在边疆。听闻匈奴和乌桓在北边侵扰，他慷慨激昂说出“男儿当马革裹尸还”的豪言，62岁仍领兵出征。在平息五

溪蛮叛乱中，殚精竭虑、病逝疆场。征乌桓，以三千骑兵大败乌桓，乌桓臣服纳贡近70年。在甘肃，他先后平定先零羌、参狼羌叛乱，促使陇右趋于安定。在红河流域，马援南征交趾，设郡县、立法度、治城郭、兴水利、修道路，维护了国家统一。在这一地区，马援是神一般的存在。因他官至“伏波将军”，当地群众为他修建了许多伏波庙，专门供奉惩恶扬善、镇妖辟邪的“伏波大神”。《三国演义》中，诸葛亮征讨孟获，中计误入山谷，便是通过拜谒伏波庙得以脱险。

马援名声不够响亮，一定程度上与他低调谦虚的性格有关。他曾在家书中写道：胡乱说人长短，妄议大政方针，是最厌恶之事，子孙都不可有此行为；不加分辨地学人恣意豪放，醉心口舌之争，往往“画虎不成反类犬”。他说的很有道理，洒脱与轻薄，言行豪迈与口无遮拦，虽有本质区别，却往往只有一线之差。